

長野県の人口と世帯数(推計結果)

— 令和8年5月1日現在 —

毎月人口異動調査に基づく、令和8年5月1日現在の長野県の人口と世帯数の推計結果は

人口 **1,959,794 人** (前月比 300 人 増)となりました。

世帯数 **865,006 世帯** (前月比 2,810 世帯 増)となりました。

※世帯数(増減数含む)の一部は、暫定値となっています(詳細は本ページ欄外参照)。

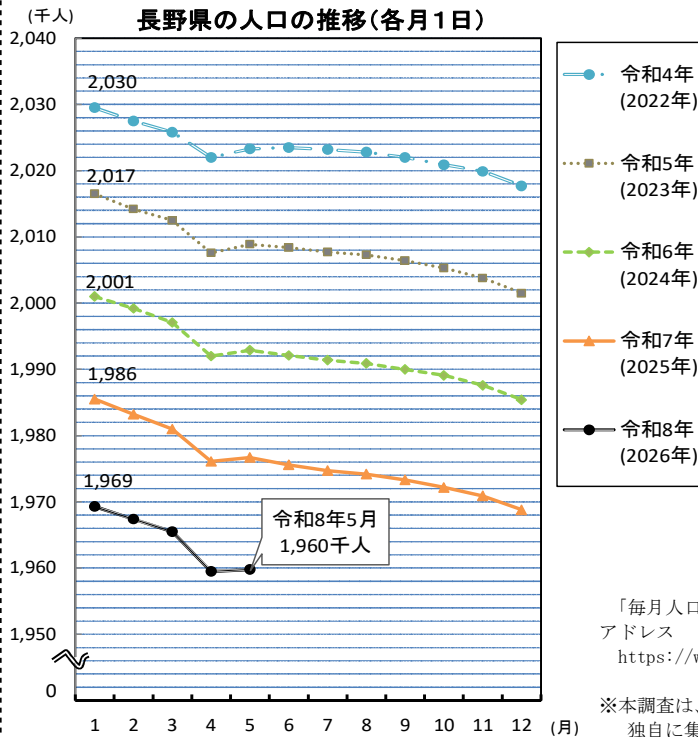
当 月 の 状 況

人口と世帯数		前月(令和8年4月1日現在)との比較		増減内訳	
総人口	1,959,794 人	人口増減数	300 人	自然増減	△ 1,492 人
男	960,214 人	男	710 人	社会増減	1,792 人
女	999,580 人	女	△ 410 人	・転入-転出	1,927 人
				(国外含む県外)	
世帯数	p865,006 世帯	世帯増減数	p2,810 世帯	・その他増減	△ 135 人
	※「p」表記は暫定値を表す		※三角(△)表記はマイナスを表す	(職権記載・消除等)	

○ 令和8年4月中の要因別人数は、以下のとおりです。(単位:人) ※()内は前年同月比(単位:%)

自然動態	出生	800	(△ 2.2)	死亡	2,292	(△ 4.4)
社会動態	転入	7,069	(4.9)	転出	5,142	(15.7)

○ 前月に比べて人口が増加した市町村は29市町村、減少した市町村は47市町村、増減のなかった市町村は1村でした。



日本人・外国人別人口増減の状況(令和8年4月中)

	人口総数(人)	対前月人口増減(人)	増減内訳	
			自然増減	社会増減
日本人	1,914,480	△ 1,122	△ 1,497	375
外国人	45,314	1,422	5	1,417

主な転入・転出先(令和8年4月中)

順位	転入(人)	転出(人)
1	国 外 2,042	東 京 都 931
2	東 京 都 1,043	国 外 889
3	愛 知 県 410	神 奈 川 県 444
4	埼 玉 県 398	愛 知 県 357
5	神 奈 川 県 394	埼 玉 県 354

「毎月人口異動調査」の結果は県ホームページからもご覧いただけます。
アドレス
<https://www.pref.nagano.lg.jp/tokei/tyousa/jinkou.html>

※本調査は、総務省統計局主管「国勢調査」の調査票情報を利用して独自に集計を行っています。

【世帯数の暫定値公表について】

(1) 市町村住民記録システム標準化に伴う、長野県人口統計システム移行期のため、世帯数(増減数含む)の一部が暫定値となっています。(後日、確定値を公表予定)

(2) 暫定値となっているのは、以下11町村です。

佐久穂町、軽井沢町、長和町、平谷村、根羽村、下條村、泰阜村、豊丘村、木祖村、生坂村、木島平村

令和8年（2026年）5月1日現在の市町村別人口と世帯数（総数）

— 長野県毎月人口異動調査結果 —

総数

市町村名	令和8年5月1日現在				対前月 人口 増減	令和8年4月中の人口異動状況						
	世帯数(注1) (世帯)	人口総数 (人)	男(人)	女(人)		自然動態		社会動態				
						出生	死亡	転入		転出		その他
								総数	うち県外	総数	うち県外	
県計	p865,006	1,959,794	960,214	999,580	300	800	2,292	10,878	7,069	8,575	5,142	-135
長野市	161,191	356,759	174,094	182,665	497	161	401	1,821	1,094	1,080	738	-4
松本市	109,159	234,237	114,974	119,263	297	95	243	1,542	1,023	1,093	699	-4
上田市	67,234	148,289	72,838	75,451	-72	53	172	804	589	741	425	-16
岡谷市	19,168	44,304	21,548	22,756	-73	16	55	126	60	159	86	-1
飯田市	39,327	91,456	44,317	47,139	-89	53	104	311	167	347	215	-2
諏訪市	21,685	46,385	22,696	23,689	85	25	50	344	218	232	105	-2
須坂市	19,695	47,883	23,562	24,321	3	18	58	188	106	144	86	-1
小諸市	17,759	39,944	19,469	20,475	66	23	49	252	144	158	86	-2
伊那市	28,487	63,133	31,005	32,128	-68	24	88	284	158	287	148	-1
駒ヶ根市	13,720	30,684	15,116	15,568	-19	20	37	153	90	153	87	-2
中野市	16,407	39,764	19,319	20,445	-65	12	48	152	87	180	103	-1
大町市	10,873	23,925	11,608	12,317	-30	5	37	141	79	140	80	1
飯山市	7,049	17,255	8,439	8,816	-79	4	25	57	32	107	50	-8
茅野市	25,073	54,574	27,356	27,218	52	21	62	319	220	223	146	-3
塩尻市	29,574	65,244	32,702	32,542	-21	31	59	294	141	284	136	-3
佐久市	41,876	96,352	47,219	49,133	24	48	108	514	348	428	240	-2
千曲市	23,094	56,994	27,477	29,517	-52	21	67	150	81	153	73	-3
東御市	11,712	28,589	14,113	14,476	-24	7	31	106	40	106	63	0
安曇野市	38,855	92,126	44,391	47,735	-87	41	110	324	163	343	198	1
市計	701,938	1,577,897	772,243	805,654	345	678	1,804	7,882	4,840	6,358	3,764	-53
南佐久郡	p9,498	22,649	12,236	10,413	967	5	28	1,098	1,026	108	57	0
小海町	1,847	4,007	1,998	2,009	25	0	9	50	43	16	9	0
佐久穂町	p3,952	9,464	4,635	4,829	3	4	14	56	34	43	17	0
川上村	1,702	4,404	2,884	1,520	682	0	0	702	670	21	14	1
南牧村	1,305	3,262	1,947	1,315	228	0	4	255	249	22	17	-1
南相木村	385	857	432	425	5	0	1	10	9	4	0	0
北相木村	307	655	340	315	24	1	0	25	21	2	0	0
北佐久郡	p20,059	42,760	20,810	21,950	194	15	41	497	362	269	171	-8
軽井沢町	p9,637	19,997	9,525	10,472	81	5	27	251	214	143	94	-5
御代田町	7,838	16,682	8,232	8,450	95	9	6	194	121	99	59	-3
立科町	2,584	6,081	3,053	3,028	18	1	8	52	27	27	18	0
小県郡	p3,847	8,845	4,364	4,481	-15	3	14	32	19	34	13	-2
長和町	p2,321	5,085	2,541	2,544	-2	2	11	21	15	14	4	0
青木村	1,526	3,760	1,823	1,937	-13	1	3	11	4	20	9	-2
諏訪郡	16,825	38,724	18,746	19,978	-23	12	51	173	111	156	78	-1
下諏訪町	7,697	17,475	8,374	9,101	-20	7	23	61	27	65	29	0
富士見町	5,991	13,594	6,658	6,936	-13	4	22	58	43	53	30	0
原村	3,137	7,655	3,714	3,941	10	1	6	54	41	38	19	-1
上伊那郡	33,993	78,440	38,646	39,794	91	35	72	393	233	264	126	-1
辰野町	7,035	16,978	8,256	8,722	49	6	25	111	87	44	21	1
箕輪町	10,455	24,278	12,173	12,105	36	9	16	120	72	76	34	-1
飯島町	3,661	8,409	4,096	4,313	-3	4	7	30	15	30	16	0
南箕輪村	7,297	16,104	7,993	8,111	13	9	11	91	38	76	39	0
中川村	1,777	4,353	2,076	2,277	-6	0	3	11	7	13	5	-1
宮田村	3,768	8,318	4,052	4,266	2	7	10	30	14	25	11	0

総数

市町村名	令和8年5月1日現在				対前月 人口 増減	令和8年4月中の人口異動状況							
	世帯数(注1) (世帯)	人口総数 (人)	男(人)	女(人)		自然動態		社会動態				その他	
						出生	死亡	転入		転出			
								総数	うち県外	総数	うち県外		
下伊那郡	p20,465	52,741	25,716	27,025	-68	17	81	218	127	223	111	1	
松川町	4,566	11,715	5,713	6,002	-39	2	14	24	11	51	24	0	
高森町	4,618	12,255	5,948	6,307	-8	4	19	58	34	51	28	0	
阿南町	1,443	3,710	1,791	1,919	-8	2	7	7	1	10	6	0	
阿智村	2,183	5,617	2,702	2,915	10	1	7	33	19	17	7	0	
平谷村	p190	358	178	180	5	0	1	7	4	1	0	0	
根羽村	p373	762	392	370	-1	1	2	6	6	6	5	0	
下條村	p1,135	3,144	1,501	1,643	-8	2	5	9	5	14	10	0	
壳木村	261	472	238	234	6	0	0	8	7	2	1	0	
天龍村	467	944	447	497	3	0	4	11	8	4	1	0	
泰阜村	p544	1,348	629	719	5	0	5	18	13	8	3	0	
喬木村	2,003	5,434	2,653	2,781	-14	1	9	18	9	25	10	1	
豊丘村	p2,182	6,108	3,050	3,058	-6	4	7	15	6	18	11	0	
大鹿村	500	874	474	400	-13	0	1	4	4	16	5	0	
木曾郡	p10,410	22,351	10,931	11,420	-26	7	52	116	66	111	56	14	
上松町	1,693	3,645	1,813	1,832	9	2	12	29	21	12	4	2	
南木曾町	1,522	3,453	1,710	1,743	1	0	3	18	14	17	13	3	
木曾町	4,462	9,341	4,570	4,771	-17	5	25	48	19	51	26	6	
木祖村	p971	2,326	1,076	1,250	-12	0	2	3	1	13	5	0	
王滝村	349	623	303	320	-2	0	1	8	4	9	4	0	
大桑村	1,413	2,963	1,459	1,504	-5	0	9	10	7	9	4	3	
東筑摩郡	p7,818	19,426	9,518	9,908	-43	3	19	56	27	82	33	-1	
麻績村	861	2,213	1,064	1,149	5	1	1	16	10	11	2	0	
生坂村	p646	1,492	753	739	-7	0	1	1	1	6	2	-1	
山形村	3,199	8,133	3,974	4,159	-23	1	8	21	6	37	16	0	
朝日村	1,484	3,933	1,930	2,003	-16	0	2	1	0	15	7	0	
筑北村	1,628	3,655	1,797	1,858	-2	1	7	17	10	13	6	0	
北安曇郡	12,719	28,918	14,244	14,674	-368	5	30	162	110	456	367	-49	
池田町	3,605	8,599	4,164	4,435	-19	1	13	26	14	33	13	0	
松川村	3,801	9,558	4,594	4,964	0	1	7	37	14	31	15	0	
白馬村	4,170	8,390	4,218	4,172	-297	2	4	78	63	329	291	-44	
小谷村	1,143	2,371	1,268	1,103	-52	1	6	21	19	63	48	-5	
埴科郡	5,419	12,733	6,312	6,421	-16	1	16	46	22	47	30	0	
坂城町	5,419	12,733	6,312	6,421	-16	1	16	46	22	47	30	0	
上高井郡	6,263	16,518	7,964	8,554	-20	4	20	48	29	53	19	1	
小布施町	3,940	10,440	4,966	5,474	-14	3	13	30	17	34	12	0	
高山村	2,323	6,078	2,998	3,080	-6	1	7	18	12	19	7	1	
下高井郡	p7,340	17,192	8,319	8,873	-290	8	30	83	49	318	256	-33	
山ノ内町	4,502	10,247	4,959	5,288	-98	6	15	53	33	133	90	-9	
木島平村	p1,526	3,883	1,890	1,993	-25	0	13	12	4	24	16	0	
野沢温泉村	1,312	3,062	1,470	1,592	-167	2	2	18	12	161	150	-24	
上水内郡	7,765	18,439	9,128	9,311	-49	6	30	69	44	91	58	-3	
信濃町	3,063	6,943	3,442	3,501	-29	0	12	36	25	50	38	-3	
飯綱町	3,763	9,501	4,682	4,819	-12	5	16	30	16	31	14	0	
小川村	939	1,995	1,004	991	-8	1	2	3	3	10	6	0	
下水内郡	647	1,392	663	729	-3	1	4	5	4	5	3	0	
栄村	647	1,392	663	729	-3	1	4	5	4	5	3	0	
郡計	p163,068	381,128	187,597	193,531	331	122	488	2,996	2,229	2,217	1,378	-82	

注1) 以下11町村の世帯数は、暫定値となっています(該当する数値の冒頭に「p」を付記)。
 佐久穂町、軽井沢町、長和町、平谷村、根羽村、下條村、泰阜村、豊丘村、木祖村、生坂村、木島平村

令和8年（2026年）5月1日現在の市町村別人口（日本人）

— 長野県毎月人口異動調査結果 —

日本人

市町村名	令和8年5月1日現在			対前月 人口 増減	令和8年4月中の人口異動状況							
	人口総数 (人)	男(人)	女(人)		自然動態		社会動態				その他	
					出生	死亡	転入		転出			
							総数	うち県外	総数	うち県外		
県計	1,914,480	938,485	975,995	-1,122	787	2,284	7,626	4,136	6,915	3,802	41	
長野市	352,525	172,168	180,357	364	159	400	1,588	892	992	669	9	
松本市	229,711	112,941	116,770	104	93	242	1,267	775	1,017	640	3	
上田市	143,729	70,604	73,125	-217	52	172	438	252	528	273	-7	
岡谷市	43,433	21,148	22,285	-70	16	55	112	49	143	79	0	
飯田市	89,205	43,397	45,808	-100	52	102	255	115	307	180	2	
諏訪市	44,656	21,855	22,801	-57	25	50	170	59	202	87	0	
須坂市	47,020	23,206	23,814	-5	18	58	156	81	123	67	2	
小諸市	38,783	19,053	19,730	-8	23	49	151	55	134	65	1	
伊那市	61,236	30,130	31,106	-69	24	87	233	118	239	123	0	
駒ヶ根市	29,764	14,665	15,099	-26	20	37	120	58	127	67	-2	
中野市	38,844	19,012	19,832	-79	11	48	90	34	133	66	1	
大町市	23,217	11,377	11,840	-36	5	37	108	59	113	57	1	
飯山市	17,013	8,336	8,677	-53	4	25	47	22	80	24	1	
茅野市	53,282	26,720	26,562	3	21	62	236	151	194	122	2	
塩尻市	63,738	31,984	31,754	-32	30	59	249	103	254	110	2	
佐久市	94,784	46,579	48,205	8	48	108	428	266	360	195	0	
千曲市	55,913	26,992	28,921	-56	21	66	119	52	130	53	0	
東御市	27,896	13,746	14,150	-32	7	31	83	24	91	51	0	
安曇野市	90,508	43,699	46,809	-108	41	110	271	122	311	174	1	
市計	1,545,257	757,612	787,645	-469	670	1,798	6,121	3,287	5,478	3,102	16	
南佐久郡	20,266	10,043	10,223	-21	5	28	89	56	87	40	0	
小海町	3,824	1,853	1,971	-5	0	9	16	10	12	6	0	
佐久穂町	9,352	4,575	4,777	-10	4	14	40	21	40	16	0	
川上村	3,093	1,610	1,483	-5	0	0	7	5	12	6	0	
南牧村	2,564	1,293	1,271	-11	0	4	10	8	17	12	0	
南相木村	837	423	414	-3	0	1	2	1	4	0	0	
北相木村	596	289	307	13	1	0	14	11	2	0	0	
北佐久郡	41,115	19,997	21,118	158	15	41	400	282	218	133	2	
軽井沢町	19,093	9,077	10,016	68	5	27	200	168	112	69	2	
御代田町	16,068	7,938	8,130	73	9	6	157	96	87	54	0	
立科町	5,954	2,982	2,972	17	1	8	43	18	19	10	0	
小県郡	8,710	4,297	4,413	-21	3	14	23	10	33	12	0	
長和町	5,012	2,516	2,496	-10	2	11	13	7	14	4	0	
青木村	3,698	1,781	1,917	-11	1	3	10	3	19	8	0	
諏訪郡	37,807	18,322	19,485	-44	12	51	131	77	136	63	0	
下諏訪町	17,124	8,245	8,879	-25	7	23	52	20	61	26	0	
富士見町	13,211	6,437	6,774	-23	4	22	39	25	44	22	0	
原村	7,472	3,640	3,832	4	1	6	40	32	31	15	0	
上伊那郡	75,816	37,447	38,369	-42	34	71	223	82	228	96	0	
辰野町	16,467	8,006	8,461	-17	6	24	39	18	38	17	0	
箕輪町	23,397	11,767	11,630	-13	8	16	59	21	64	25	0	
飯島町	8,085	3,947	4,138	-4	4	7	26	12	27	13	0	
南箕輪村	15,732	7,826	7,906	6	9	11	71	23	63	27	0	
中川村	4,268	2,044	2,224	-8	0	3	8	4	13	5	0	
宮田村	7,867	3,857	4,010	-6	7	10	20	4	23	9	0	

日本人

市町村名	令和8年5月1日現在			対前月 人口 増減	令和8年4月中の人口異動状況						
	人口総数 (人)	男(人)	女(人)		自然動態		社会動態				その他
					出生	死亡	転入		転出		
							総数	うち県外	総数	うち県外	
下伊那郡	51,652	25,220	26,432	-79	16	81	180	98	195	91	1
松川町	11,524	5,612	5,912	-37	1	14	17	7	41	16	0
高森町	11,961	5,792	6,169	-18	4	19	38	16	41	21	0
阿南町	3,645	1,779	1,866	-7	2	7	7	1	9	5	0
阿智村	5,396	2,599	2,797	6	1	7	27	14	15	7	0
平谷村	356	176	180	5	0	1	7	4	1	0	0
根羽村	736	384	352	-1	1	2	4	4	4	3	0
下條村	3,111	1,493	1,618	-8	2	5	9	5	14	10	0
売木村	465	234	231	6	0	0	8	7	2	1	0
天龍村	935	445	490	2	0	4	10	8	4	1	0
泰阜村	1,327	621	706	5	0	5	18	13	8	3	0
喬木村	5,370	2,626	2,744	-13	1	9	18	9	24	9	1
豊丘村	5,971	2,998	2,973	-6	4	7	13	6	16	10	0
大鹿村	855	461	394	-13	0	1	4	4	16	5	0
木曾郡	21,912	10,800	11,112	-36	7	52	102	55	107	52	14
上松町	3,549	1,799	1,750	8	2	12	28	20	12	4	2
南木曾町	3,396	1,680	1,716	-2	0	3	15	11	17	13	3
木曾町	9,194	4,537	4,657	-20	5	25	44	17	50	25	6
木祖村	2,299	1,071	1,228	-12	0	2	3	1	13	5	0
王滝村	606	299	307	-2	0	1	7	3	8	3	0
大桑村	2,868	1,414	1,454	-8	0	9	5	3	7	2	3
東筑摩郡	19,090	9,374	9,716	-35	3	19	51	22	70	24	0
麻績村	2,197	1,062	1,135	5	1	1	16	10	11	2	0
生坂村	1,470	742	728	-6	0	1	1	1	6	2	0
山形村	7,933	3,891	4,042	-17	1	8	17	2	27	8	0
朝日村	3,881	1,905	1,976	-14	0	2	1	0	13	6	0
筑北村	3,609	1,774	1,835	-3	1	7	16	9	13	6	0
北安曇郡	27,503	13,461	14,042	-33	4	29	116	69	129	69	5
池田町	8,493	4,121	4,372	-13	1	13	26	14	27	12	0
松川村	9,379	4,519	4,860	6	1	6	36	13	25	13	0
白馬村	7,407	3,646	3,761	-9	1	4	47	36	58	36	5
小谷村	2,224	1,175	1,049	-17	1	6	7	6	19	8	0
埴科郡	12,236	5,985	6,251	-12	1	16	33	12	30	17	0
坂城町	12,236	5,985	6,251	-12	1	16	33	12	30	17	0
上高井郡	16,319	7,874	8,445	-27	4	20	38	19	50	17	1
小布施町	10,344	4,936	5,408	-19	3	13	24	11	33	12	0
高山村	5,975	2,938	3,037	-8	1	7	14	8	17	5	1
下高井郡	16,549	8,076	8,473	-50	6	30	54	28	81	44	1
山ノ内町	9,850	4,827	5,023	-21	5	15	33	18	45	25	1
木島平村	3,845	1,877	1,968	-17	0	13	12	4	16	8	0
野沢温泉村	2,854	1,372	1,482	-12	1	2	9	6	20	11	0
上水内郡	18,224	9,013	9,211	-32	6	30	60	35	69	40	1
信濃町	6,788	3,354	3,434	-9	0	12	31	20	29	21	1
飯綱町	9,460	4,666	4,794	-15	5	16	26	12	30	13	0
小川村	1,976	993	983	-8	1	2	3	3	10	6	0
下水内郡	1,371	658	713	-2	1	4	5	4	4	2	0
栄村	1,371	658	713	-2	1	4	5	4	4	2	0
郡計	368,570	180,567	188,003	-276	117	486	1,505	849	1,437	700	25

令和8年（2026年）5月1日現在の市町村別人口（外国人）

— 長野県毎月人口異動調査結果 —

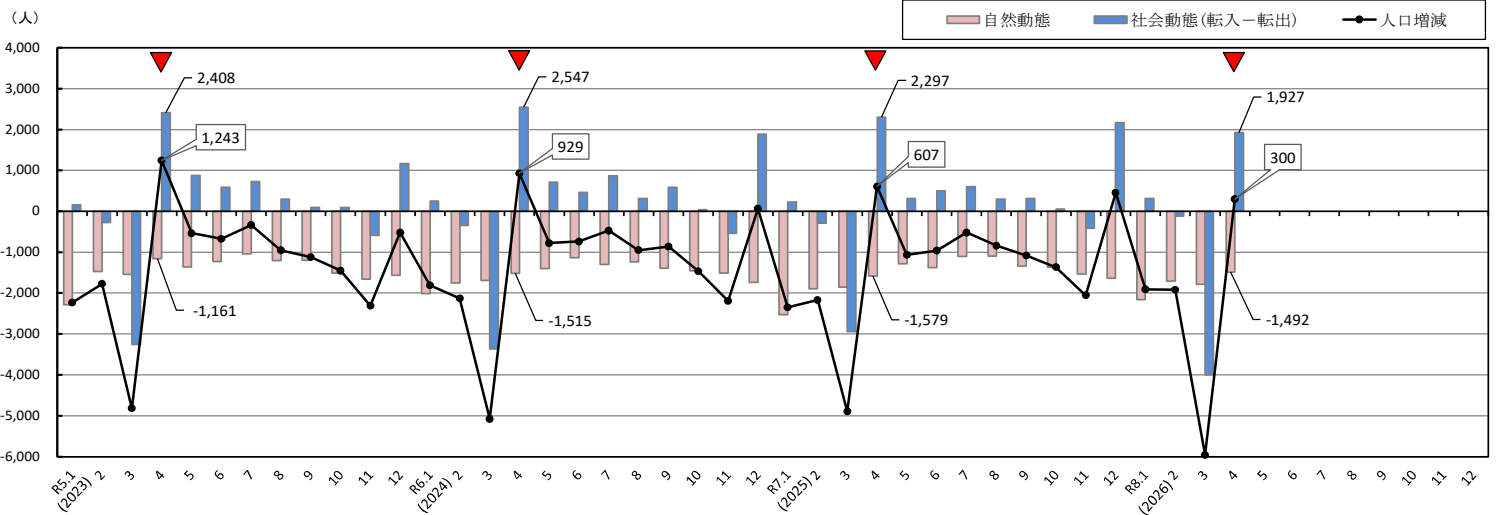
外国人

市町村名	令和8年5月1日現在			対前月 人口 増減	令和8年4月中の人口異動状況						
	人口総数 (人)	男(人)	女(人)		自然動態		社会動態				その他
					出生	死亡	転入		転出		
							総数	うち県外	総数	うち県外	
県計	45,314	21,729	23,585	1,422	13	8	3,252	2,933	1,660	1,340	-176
長野市	4,234	1,926	2,308	133	2	1	233	202	88	69	-13
松本市	4,526	2,033	2,493	193	2	1	275	248	76	59	-7
上田市	4,560	2,234	2,326	145	1	0	366	337	213	152	-9
岡谷市	871	400	471	-3	0	0	14	11	16	7	-1
飯田市	2,251	920	1,331	11	1	2	56	52	40	35	-4
諏訪市	1,729	841	888	142	0	0	174	159	30	18	-2
須坂市	863	356	507	8	0	0	32	25	21	19	-3
小諸市	1,161	416	745	74	0	0	101	89	24	21	-3
伊那市	1,897	875	1,022	1	0	1	51	40	48	25	-1
駒ヶ根市	920	451	469	7	0	0	33	32	26	20	0
中野市	920	307	613	14	1	0	62	53	47	37	-2
大町市	708	231	477	6	0	0	33	20	27	23	0
飯山市	242	103	139	-26	0	0	10	10	27	26	-9
茅野市	1,292	636	656	49	0	0	83	69	29	24	-5
塩尻市	1,506	718	788	11	1	0	45	38	30	26	-5
佐久市	1,568	640	928	16	0	0	86	82	68	45	-2
千曲市	1,081	485	596	4	0	1	31	29	23	20	-3
東御市	693	367	326	8	0	0	23	16	15	12	0
安曇野市	1,618	692	926	21	0	0	53	41	32	24	0
市計	32,640	14,631	18,009	814	8	6	1,761	1,553	880	662	-69
南佐久郡	2,383	2,193	190	988	0	0	1,009	970	21	17	0
小海町	183	145	38	30	0	0	34	33	4	3	0
佐久穂町	112	60	52	13	0	0	16	13	3	1	0
川上村	1,311	1,274	37	687	0	0	695	665	9	8	1
南牧村	698	654	44	239	0	0	245	241	5	5	-1
南相木村	20	9	11	8	0	0	8	8	0	0	0
北相木村	59	51	8	11	0	0	11	10	0	0	0
北佐久郡	1,645	813	832	36	0	0	97	80	51	38	-10
軽井沢町	904	448	456	13	0	0	51	46	31	25	-7
御代田町	614	294	320	22	0	0	37	25	12	5	-3
立科町	127	71	56	1	0	0	9	9	8	8	0
小県郡	135	67	68	6	0	0	9	9	1	1	-2
長和町	73	25	48	8	0	0	8	8	0	0	0
青木村	62	42	20	-2	0	0	1	1	1	1	-2
諏訪郡	917	424	493	21	0	0	42	34	20	15	-1
下諏訪町	351	129	222	5	0	0	9	7	4	3	0
富士見町	383	221	162	10	0	0	19	18	9	8	0
原村	183	74	109	6	0	0	14	9	7	4	-1
上伊那郡	2,624	1,199	1,425	133	1	1	170	151	36	30	-1
辰野町	511	250	261	66	0	1	72	69	6	4	1
箕輪町	881	406	475	49	1	0	61	51	12	9	-1
飯島町	324	149	175	1	0	0	4	3	3	3	0
南箕輪村	372	167	205	7	0	0	20	15	13	12	0
中川村	85	32	53	2	0	0	3	3	0	0	-1
宮田村	451	195	256	8	0	0	10	10	2	2	0

外国人

市町村名	令和8年5月1日現在			対前月 人口 増減	令和8年4月中の人口異動状況						
	人口総数 (人)	男(人)	女(人)		自然動態		社会動態				その他
					出生	死亡	転入		転出		
							総数	うち県外	総数	うち県外	
下伊那郡	1,089	496	593	11	1	0	38	29	28	20	0
松川町	191	101	90	-2	1	0	7	4	10	8	0
高森町	294	156	138	10	0	0	20	18	10	7	0
阿南町	65	12	53	-1	0	0	0	0	1	1	0
阿智村	221	103	118	4	0	0	6	5	2	0	0
平谷村	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
根羽村	26	8	18	0	0	0	2	2	2	2	0
下條村	33	8	25	0	0	0	0	0	0	0	0
壳木村	7	4	3	0	0	0	0	0	0	0	0
天龍村	9	2	7	1	0	0	1	0	0	0	0
泰阜村	21	8	13	0	0	0	0	0	0	0	0
喬木村	64	27	37	-1	0	0	0	0	1	1	0
豊丘村	137	52	85	0	0	0	2	0	2	1	0
大鹿村	19	13	6	0	0	0	0	0	0	0	0
木曾郡	439	131	308	10	0	0	14	11	4	4	0
上松町	96	14	82	1	0	0	1	1	0	0	0
南木曾町	57	30	27	3	0	0	3	3	0	0	0
木曾町	147	33	114	3	0	0	4	2	1	1	0
木祖村	27	5	22	0	0	0	0	0	0	0	0
王滝村	17	4	13	0	0	0	1	1	1	1	0
大桑村	95	45	50	3	0	0	5	4	2	2	0
東筑摩郡	336	144	192	-8	0	0	5	5	12	9	-1
麻績村	16	2	14	0	0	0	0	0	0	0	0
生坂村	22	11	11	-1	0	0	0	0	0	0	-1
山形村	200	83	117	-6	0	0	4	4	10	8	0
朝日村	52	25	27	-2	0	0	0	0	2	1	0
筑北村	46	23	23	1	0	0	1	1	0	0	0
北安曇郡	1,415	783	632	-335	1	1	46	41	327	298	-54
池田町	106	43	63	-6	0	0	0	0	6	1	0
松川村	179	75	104	-6	0	1	1	1	6	2	0
白馬村	983	572	411	-288	1	0	31	27	271	255	-49
小谷村	147	93	54	-35	0	0	14	13	44	40	-5
埴科郡	497	327	170	-4	0	0	13	10	17	13	0
坂城町	497	327	170	-4	0	0	13	10	17	13	0
上高井郡	199	90	109	7	0	0	10	10	3	2	0
小布施町	96	30	66	5	0	0	6	6	1	0	0
高山村	103	60	43	2	0	0	4	4	2	2	0
下高井郡	643	243	400	-240	2	0	29	21	237	212	-34
山ノ内町	397	132	265	-77	1	0	20	15	88	65	-10
木島平村	38	13	25	-8	0	0	0	0	8	8	0
野沢温泉村	208	98	110	-155	1	0	9	6	141	139	-24
上水内郡	215	115	100	-17	0	0	9	9	22	18	-4
信濃町	155	88	67	-20	0	0	5	5	21	17	-4
飯綱町	41	16	25	3	0	0	4	4	1	1	0
小川村	19	11	8	0	0	0	0	0	0	0	0
下水内郡	21	5	16	-1	0	0	0	0	1	1	0
栄村	21	5	16	-1	0	0	0	0	1	1	0
郡計	12,558	7,030	5,528	607	5	2	1,491	1,380	780	678	-107

自然動態、社会動態、人口増減の推移（令和5年1月中～令和8年4月中）



(上段)令和8年 (中段)令和7年 (下段)過去3年(令和4～6年)平均

	自然動態				社会動態				その他 (人)
	出生		死亡		転入		転出		
	(人)	前年同月比 (%)	(人)	前年同月比 (%)	(人)	前年同月比 (%)	(人)	前年同月比 (%)	
1月	850	△ 4.4	3,016	△ 11.7	2,667	2.5	2,359	△ 0.7	△ 50
	889	△ 7.2	3,416	14.9	2,602	△ 1.0	2,376	△ 0.2	△ 47
	944	—	3,221	—	2,569	—	2,359	—	△ 62
2月	754	△ 1.0	2,462	△ 7.2	2,576	△ 0.9	2,690	△ 6.7	△ 94
	762	△ 7.1	2,654	3.0	2,599	3.7	2,883	1.2	7
	836	—	2,542	—	2,554	—	2,853	—	△ 18
3月	749	0.9	2,534	△ 2.4	7,491	△ 6.4	11,487	5.0	△ 179
	742	△ 13.8	2,596	1.9	8,000	9.8	10,943	2.7	△ 96
	852	—	2,546	—	7,530	—	10,719	—	△ 46
4月	800	△ 2.2	2,292	△ 4.4	7,069	4.9	5,142	15.7	△ 135
	818	△ 6.8	2,397	0.2	6,742	△ 1.4	4,445	3.5	△ 111
	871	—	2,290	—	6,608	—	4,190	—	△ 73
5月	915	△ 3.4	2,199	△ 6.2	3,026	△ 6.8	2,714	7.0	△ 95
	957	—	2,305	—	3,239	—	2,606	—	△ 79
	774	△ 6.4	2,149	9.5	3,004	13.2	2,503	14.2	△ 86
6月	834	—	2,080	—	2,871	—	2,355	—	△ 60
	926	△ 4.4	2,029	△ 10.7	3,193	△ 3.1	2,593	6.6	△ 19
	942	—	2,090	—	3,191	—	2,460	—	△ 26
8月	849	△ 11.1	1,943	△ 11.2	2,683	3.0	2,386	4.2	△ 43
	935	—	2,111	—	2,676	—	2,374	—	△ 41
	864	△ 4.2	2,206	△ 4.0	2,937	0.3	2,629	12.4	△ 44
9月	907	—	2,219	—	2,786	—	2,458	—	△ 35
	888	△ 6.0	2,260	△ 5.8	2,896	1.1	2,840	0.5	△ 51
	932	—	2,378	—	2,871	—	2,807	—	△ 46
11月	742	△ 12.3	2,278	△ 3.4	2,483	9.2	2,900	2.9	△ 101
	820	—	2,390	—	2,394	—	2,912	—	△ 98
	844	5.4	2,478	△ 2.4	4,560	12.9	2,390	11.0	△ 80
12月	858	—	2,504	—	4,016	—	2,276	—	△ 93
	3,153	△ 1.8	10,304	△ 6.9	19,803	△ 0.7	21,678	5.0	△ 458
	3,211	△ 8.7	11,063	5.5	19,943	3.6	20,647	2.3	△ 247
月計	3,503	—	10,599	—	19,261	—	20,121	—	△ 199

※ 当該月中の人口異動状況です。前年同月比は小数点以下第2位で、過去3年平均は小数点以下第1位で四捨五入しています。

令和8年4月中の県外転入・転出者数

区分	転入				転出				転入 - 転出			
	総数	男	女	前年同月増減	総数	男	女	前年同月増減	総数	男	女	前年同月増減
計 (都道府県)	7,069	4,412	2,657	327	5,142	2,905	2,237	697	1,927	1,507	420	△ 370
北海道	147	88	59	0	99	59	40	3	48	29	19	△ 3
青森	32	18	14	2	16	10	6	5	16	8	8	△ 3
岩手	16	9	7	△ 5	13	5	8	△ 2	3	4	△ 1	△ 3
宮城	38	25	13	△ 13	32	22	10	0	6	3	3	△ 13
秋田	10	6	4	△ 9	6	4	2	△ 10	4	2	2	1
山形	25	14	11	2	15	10	5	1	10	4	6	1
福島	31	19	12	△ 2	38	25	13	19	△ 7	△ 6	△ 1	△ 21
茨城	149	105	44	11	87	52	35	13	62	53	9	△ 2
栃木	97	64	33	△ 9	71	39	32	25	26	25	1	△ 34
群馬	176	101	75	△ 6	187	123	64	24	△ 11	△ 22	11	△ 30
埼玉	398	226	172	△ 5	354	194	160	57	44	32	12	△ 62
千葉	368	192	176	58	245	142	103	45	123	50	73	13
東京都	1043	593	450	△ 37	931	474	457	105	112	119	△ 7	△ 142
神奈川県	394	221	173	△ 59	444	254	190	119	△ 50	△ 33	△ 17	△ 178
新潟	221	128	93	3	164	100	64	20	57	28	29	△ 17
富山	66	36	30	9	69	46	23	21	△ 3	△ 10	7	△ 12
石川	66	31	35	4	83	59	24	39	△ 17	△ 28	11	△ 35
福井	25	12	13	4	20	15	5	3	5	△ 3	8	1
山梨	107	66	41	0	131	70	61	18	△ 24	△ 4	△ 20	△ 18
岐阜	120	66	54	△ 25	101	52	49	26	19	14	5	△ 51
静岡県	183	116	67	25	124	79	45	8	59	37	22	17
愛知県	410	257	153	△ 44	357	218	139	104	53	39	14	△ 148
三重	56	29	27	13	41	25	16	13	15	4	11	0
滋賀	35	18	17	△ 6	33	19	14	△ 6	2	△ 1	3	0
京都	90	61	29	22	76	41	35	11	14	20	△ 6	11
大阪	159	94	65	1	164	85	79	19	△ 5	9	△ 14	△ 18
兵庫県	101	63	38	19	61	31	30	△ 3	40	32	8	22
奈良	19	10	9	△ 9	27	16	11	5	△ 8	△ 6	△ 2	△ 14
和歌山	11	8	3	0	5	3	2	△ 5	6	5	1	5
鳥取	9	3	6	2	4	4	0	△ 2	5	△ 1	6	4
島根	14	6	8	7	15	5	10	△ 2	△ 1	1	△ 2	9
岡山	15	12	3	△ 9	18	11	7	9	△ 3	1	△ 4	△ 18
広島	60	43	17	19	22	12	10	△ 5	38	31	7	24
山口	12	8	4	△ 1	20	10	10	13	△ 8	△ 2	△ 6	△ 14
徳島	9	6	3	△ 5	4	3	1	△ 5	5	3	2	0
香川	18	13	5	3	3	2	1	△ 11	15	11	4	14
愛媛	20	14	6	3	13	6	7	△ 5	7	8	△ 1	8
高知	3	3	0	△ 7	10	6	4	5	△ 7	△ 3	△ 4	△ 12
福岡	75	42	33	12	47	26	21	4	28	16	12	8
佐賀	23	19	4	2	1	1	0	△ 7	22	18	4	9
長崎	18	10	8	3	13	6	7	10	5	4	1	△ 7
熊本	20	13	7	△ 8	18	12	6	4	2	1	1	△ 12
大分	5	4	1	△ 14	6	2	4	△ 3	△ 1	2	△ 3	△ 11
宮崎	29	21	8	15	10	4	6	△ 7	19	17	2	22
鹿児島	40	25	15	6	17	10	7	△ 5	23	15	8	11
沖縄	55	38	17	0	38	20	18	7	17	18	△ 1	△ 7
国外	2042	1456	586	350	889	493	396	21	1153	963	190	329
不明	9	0	9	5	0	0	0	△ 1	9	0	9	6

毎月人口異動調査 調査結果のご利用にあたって

1 目的

「長野県毎月人口異動調査」は、統計法に基づく国勢調査の実施以降、次の国勢調査の実施までの間における、県及び市町村の人口と世帯数を推計し、行政施策等の基礎資料を提供します。

2 推計の方法

「令和2年国勢調査結果（確定値）」による人口及び世帯数を基礎にして、住民基本台帳の状況を基に県内市町村から報告された前1か月間の人口と世帯数の異動を加減して推計しています。

3 利用上の留意点

（人口について）

- (1) 県計人口は、県内市町村間の異動を考慮せず、国・都道府県間の異動のみを加減して算出しています。一方、市町村別人口は、県内市町村間の異動も加減して算出しており、月をまたぐ転出入があった場合、転出分は減算されますが、転入分は翌月に加算されることもあります。

このため、県計と市町村別の人口の合計は、一定時点でみた場合、必ずしも一致しません。

例) 長野市在住の方が、上田市に転居するため、長野市に2020年3月に転出届を提出した。

その後、この方は2020年4月に上田市に転入届を提出した。

⇒人口の異動状況は、異動月の翌月の1日現在に反映されるため、

長野市の4月1日現在の人口は1人減少となるが、上田市の人口が1人増加するのは5月1日現在となります。

この届出の時間差によって、県計と市町村別人口の合計は一致しません。

- (2) 集計上、男女に分類できない人数は人口総数のみに含めているため、男女別合計と一致しない場合があります（外国人のみ）。

- (3) 転入・転出総数の県計は、各市町村の転入・転出総数を単に合計したものです。また、県外転入・転出には、従前地不明及び転出先不明を含みます。

- (4) 「その他」は、職権記載・職権消除等です。

（世帯数について）

- (5) 国勢調査と住民基本台帳では世帯のとらえ方が異なるため、世帯数は実態と大きく乖離する場合があります。

- (6) 市町村における世帯増減を把握し、市町村別の世帯数を算出したうえで、その合計をもって県計世帯数としています。

4 その他

各市町村が発表している人口及び世帯数とは推計方法の違いにより数値が一致しない場合があります。